BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 1

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 2

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Active 250

3 Introduction
4 Important!
5 Basic set-up
Plugging in
Setting the time and alarm
What now?
7 Using Bodyclock Active
Bedside light
Going to sleep
Waking up
Bedside radio
Relaxation and well-being sounds
10 Customising your Bodyclock Active
Time and wake-up time
Wake-up options
Display brightness
Sunrise
Sunset
Volume options for bedtime
Nightlight
Security
Language
16 Frequently asked questions
18 Warranty
18 Technical specification
19 Contact us

Introduction

Lumie Bodyclock Active wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Active have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening*. They can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Active.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 4

Important!

- Do not use Bodyclock Active if the lamp cover is broken, damaged or missing.
- The lamp cover gets warm when the light is on so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat. Take care that you don't accidentally cover the unit with your bedding!
- If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.
- Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.
- For indoor use only. Keep away from water and damp.
- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Use 42W maximum bulb. Contact Lumie for replacement bulbs.
- It's possible there may be some interference between this product and other electronic products close by, notably mobile phones. Usually this is in the form of audible noise and all you need do is move them apart.
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

Basic set-up

You're probably keen to try it out so here's how to set up and program your Bodyclock Active to promote restful sleep and a natural wake-up.

Plugging in

- Check that nothing is broken and that the box contains everything it should: Bodyclock Active unit with power cable and aerial attached and a separate Lumie 42W bulb.
- Lift off the lamp cover.
- Screw the bulb firmly into the bulb holder.
- Replace the lamp cover making sure that it clicks back into position.
- Decide where to put your Bodyclock Active - the ideal place is near the head of your bed.
- Plug in the unit and switch on at the mains.

Now you're ready to make some essential settings.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 6

Setting the time and alarm

The display shows SET TIME.

Press and hold Θ or Θ to change the time (in 24-hour format) and press Φ to set it.

The display shows SET WAKEUP TIME.

This is the time your sunrise ends and the alarm beeps (the alarm beep is a default setting). Press and hold Θ or Θ to change the wake-up time and press Φ to set it.

What now?

As well as showing the correct time, your Bodyclock Active is now programmed with the following default settings:

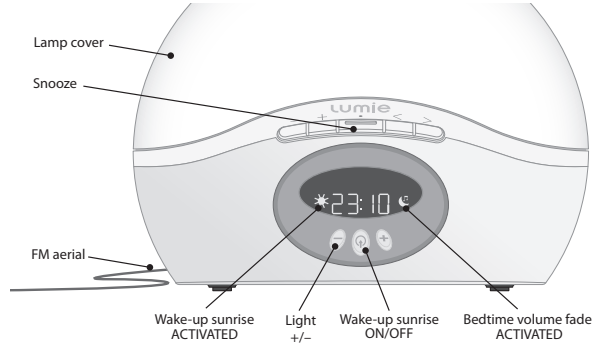
- a 30-minute sunrise to wake you gently, followed by an alarm beep
- an optional 30-minute sunset to help you get to sleep
- a display panel that automatically dims during sunset.

Read on to find out how to get the most out of your Bodyclock Active.

Using Bodyclock Active

Now that you've set the basic features of Bodyclock Active, you're ready to use the default settings to help you wake up and get to sleep. If you want to use other settings (for example, to wake up to the radio), see ***Customising your Bodyclock Active***.

Ideally, you should use Bodyclock Active all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.



Bedside light

To use Bodyclock Active as a bedside light, press and hold Θ or Θ to set a comfortable light level. The light automatically turns off after 90 minutes.

Going to sleep

When you're ready to sleep, set the wake-up sunrise by pressing Φ. The wake-up sunrise symbol ☀ shows and the wake-up option and time briefly show e.g. ALARM BEEP 7:00. The Φ button also activates the sunset and auto-dimming display to help create a relaxing sleep environment.

If you don't want a sunset, press and hold Θ to turn off the light.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 8

Waking up

You'll wake to a gentle sunrise ending with an alarm beep sound. See ***Wake-up options*** in ***Customising your Bodyclock Active*** for other options.

Press ⏻ to turn off the alarm sound; press and hold ☼ to turn off the light.

Snooze

Press ▭ to grab another nine minutes in bed before the alarm goes off again.

Note: If you don't turn them off yourself, the light and the audible alarm turn off automatically after 30 minutes.

Waking up without a sunrise

Sometimes it's nice to have a lie-in so instead of activating the wake-up sunrise, when you're ready to sleep, do the following to activate only the sunset feature:

Press and hold ☼ to turn on the light to your preferred brightness.

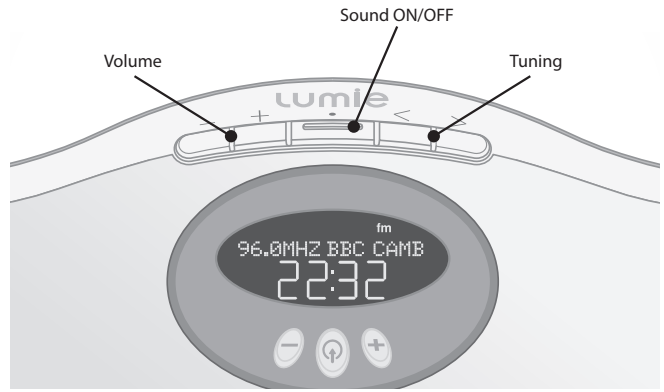
When you're ready to sleep, press both ☼ and ☼ at the same time.

SUNSET shows on the display and the light slowly starts to fade. This also activates the auto-dimming display to help create a relaxing sleeping environment.

If you don't want a sunset, just press and hold ☼ to turn off the light.

To cancel the sunset only feature (the next day's a work day and you need the wake-up sunrise again) press both ☼ and ☼ at the same time. You can now activate your wake-up sunrise in the normal way.

Bedside radio



To use Bodyclock Active as a bedside radio, press ▭ to turn it on.

Use ◁▭ and ▭▷ to tune to your preferred station. A short press lets you tune manually, a longer press will auto-tune to the next station when you release the button.

Press ▭− and ▭+ at any time to adjust the volume.

Press ▭ to turn the radio off.

Relaxation and well-being sounds

As well as the radio, Bodyclock Active has five other sound options: alarm beep, dawn chorus, rooster, waves and white noise. Use them to help you relax, to mask other background noises when you're trying to sleep or as an extra alarm.

Press ▭ twice to access the sound options, followed by ◁▭ and ▭▷ to scroll through the available sounds. Use ▭− and ▭+ to adjust the volume.

Press ▭ to turn the sound off.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 10

Customising your Bodyclock Active

You can only change these settings when the wake-up sunrise is not activated. ☀ shows when it's activated, in which case press ⏻ to turn it off. See the relevant section for full explanation of customisation options and how to change them.

Customisation options at a glance

CUSTOMISATION OPTIONS	BASIC SET-UP DEFAULTS
Wake-up time *Set the time you want to wake up.*	07:00 hrs
Time *Set the actual time.*	13:00 hrs
Wake-up options *Choose to wake up to just a sunrise or add other alarm options.*	30-minute sunrise with an alarm beep
Display brightness *Set the brightness of the display panel.*	Automatically fades to low level
Sunrise *Choose a longer or shorter sunrise.*	30-minute sunrise
Sunset *Choose a longer or shorter sunset.*	30-minute sunset
Volume options for bedtime *Choose to have the radio or other sound fade in volume as you fall asleep.*	Off, volume controlled manually
Nightlight *Set the light to stay on at low level.*	Off
Security *Set the light to come on automatically when you're away.*	Off
Language *Choose the language used on the display panel.*	English

Time and wake-up time

If you receive a strong FM radio signal, the clock keeps accurate time when tuned to a station with RDS (Radio Data System) as it includes an embedded time signal.

If you need to change your wake-up time or the actual time, press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows; press again for SET TIME.

Press and hold Θ or Θ to change the time. To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Wake-up options

You can wake to a sunrise followed by one of the relaxation/well-being sounds, to a sunrise and the radio, to a simple sunrise only or to a sunrise ending with flashing light.

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press ⏻ repeatedly until e.g. WAKE SOUND shows.

Sound

When WAKE SOUND shows, press Θ or Θ to scroll through and select a sound option:

- ALARM BEEP is a rapid beeping sound. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE SOUND then ALARM BEEP briefly show.
- DAWN CHORUS is the sound of birds singing. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE SOUND then DAWN CHORUS briefly show.
- ROOSTER is the sound of a cockerel crowing. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE SOUND then ROOSTER briefly show.
- WAVES is a gentle sound of the sea. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE SOUND then WAVES briefly show.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 12

- WHITE NOISE is a low-pitched interference sound, ideal for masking out other noises. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE SOUND then WHITE NOISE briefly show.

Press ⏻ to set your sound option; set the wake-up volume by pressing ⊖ or ⊕.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Radio

If you choose WAKE RADIO as your wake-up option, you are prompted to choose an FM radio station by pressing ⊖ (to tune down) or ⊕ (to tune up).

Press ⏻ and the volume bar shows.

Select your wake-up volume by pressing ⊖ or ⊕ .

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

You'll wake to your sunrise and preferred radio station at the set volume. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE RADIO briefly shows.

Light

If you select WAKE LIGHT you'll wake to a simple sunrise without any sounds. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE LIGHT briefly shows.

Flash

Selecting WAKE FLASH gives you a sunrise followed by the light flashing on and off at the wake-up time. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and WAKE FLASH briefly shows.

Display brightness

You can set the brightness of the display panel to automatically dim to minimise sleep disturbance. When you activate your wake-up

sunrise before going to sleep this feature is also activated (see also ***Waking up without a sunrise***).

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press ⏻ repeatedly until e.g. DISPLAY AUTO shows. Press ⊖ or ⊕ to scroll through and select an auto-dimming option:

- DISPLAY AUTO causes the display panel to dim to a low level when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.
- DISPLAY HIGH keeps the display panel at its brightest setting without dimming at all.
- DISPLAY AUTO OFF causes the display panel to dim to a low level then finally off when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Tip: If you need to see the time when the display is dim or off, press ⊖ to light the display panel. After 12 seconds it reverts to its previous low level.

Sunrise

The shortest sunrise takes only 15 minutes and the longest lasts 90 minutes and all reach full brightness at your chosen wake-up time. For example, if your wake-up time is set for 7:00am and you choose SUNRISE 30, the sunrise starts at 6:30am and gets to maximum brightness at 7:00am. Any extra alarms are at the end of the sunrise at your chosen wake-up time.

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press ⏻ repeatedly until e.g. SUNRISE 30 shows.

Press ⊖ or ⊕ to scroll through SUNRISE 15, SUNRISE 20, SUNRISE 30, SUNRISE 45, SUNRISE 60 and SUNRISE 90 minutes and select a sunrise duration.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 14

Sunset

From full brightness, the shortest sunset takes only 15 minutes and the longest lasts 90 minutes, during which time the light gradually fades until it is off (or nearly off if you've selected the Nightlight option).

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press repeatedly until e.g. SUNSET 30 is displayed.

Press ⊖ or ⊕ to scroll through SUNSET 15, SUNSET 20, SUNSET 30, SUNSET 45, SUNSET 60 and SUNSET 90 minutes and select a sunset duration. To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Volume options for bedtime

If you enjoy listening to something before going to sleep, you might like to set the volume to fade down as you fall asleep. Or perhaps you'd like a low level background sound until you wake up (useful if you work shifts and need to block out daytime noise). When you activate your wake-up sunrise before going to sleep this feature is also activated (see also ***Waking up without a sunrise***).

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press repeatedly until e.g. VOLUME FADE OFF shows.

Press ⊖ or ⊕ to scroll through and select an auto-fade option:

- VOLUME FADE OFF if you don't want auto-fade and prefer to control volume manually.
- VOLUME FADE AUTO lets you fall asleep to sound that fades over the duration of your sunset until it fades to silence. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ☾ show.
- VOLUME FADE PERM lets you fall asleep to sound that fades over the duration of your sunset, then stays at a permanent low level until your wake-up sunrise. When you activate your wake-up sunrise, ☀ and ☾ show.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Nightlight

Instead of fading to darkness, the sunset fades to a low level to provide a soft nightlight.

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME is displayed, then press ⏻ repeatedly until e.g. NIGHTLIGHT OFF shows.

Press ⊖ or ⊕ to select either NIGHTLIGHT ON or NIGHTLIGHT OFF.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Security

This is useful when you're away. The light switches on and off at random times between 16:00 and 23:00 hours to give the impression that there's someone at home.

Press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press ⏻ repeatedly until e.g. SECURITY OFF shows.

Press ⊖ or ⊕ to select either SECURITY ON or SECURITY OFF.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

Between the hours of 16:00 and 23:00 the display shows SECURITY ON. To cancel the security feature, press any button.

Language

To change the language used on the display panel press and hold ⏻ until SET WAKEUP TIME shows, then press ⏻ repeatedly until e.g. ENGLISH shows.

Press ⊖ or ⊕ to scroll through FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI and ESPANOL and select your chosen language.

To set, press ⏻ or wait 12 seconds.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 16

Frequently asked questions

- **I tried out the sunrise but the light comes up really quickly; what's wrong?**

  You probably didn't allow enough time for a full sunrise. For example, the default sunrise takes 30 minutes so if the clock shows the time as 11.00 then you need to set the wake-up time to at least 11.30.

- **What happens when I unplug my Bodyclock Active or there's a power cut?**

  Your Lumie Bodyclock Active keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see ***Time and wake-up time***.

- **The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?**

  See ***Display brightness*** for auto-dimming options.

- **What can I do if the display is working but the light doesn't come on?**

  Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.

- **Why is nothing happening when I press the buttons?**

  You may have accidently set the unit to demonstration mode (only useful for shops, exhibitions etc!) so try pressing ⏻ for 12 seconds. If that doesn't work or if the display shows RESET, see ***How do I restore the default factory settings?***

- **How do I restore the default factory settings?**

  Turn off the power at the mains. Press and hold ⏻ as you turn the power back on. Release the button when the software version number shows.

- **What can I do if neither the display nor light are working?**

  A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3A fuse in the plug or the 2A fuse in the unit; simply unscrew the black fuse holder underneath.

  Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Active.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 18

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please contact Lumie for advice before sending the unit back.

Technical specification

Subject to change without notice.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230Vac 50Hz, 50W
- 42W SES halogen candle bulb
- Operating temperature: 0–35°C
- Class I Medical Device

CE

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited
Bodyclock is a registered trademark of Lumie
Incorporated in England and Wales
Registered Number 2647359
VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 20

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Active 250

21 Introduction
22 Important !
23 Réglages de base
Branchement
Réglage de la langue, de l'heure et de l'alarme
Et maintenant ?
26 Utilisation du Bodyclock Active
Lampe de chevet
Endormissement
Réveil
Radio de chevet
Mélodies de bien-être et de détente
29 Personnalisation de votre Bodyclock Active
Heure et heure de réveil
Options de réveil
Luminosité d'affichage
Aube
Crépuscule
Options de volume pour le coucher
Veilleuse
Sécurité
Langue
38 Questions posées fréquemment
40 Garantie
40 Caractéristiques techniques
41 Nous contacter

Introduction

Lumie Bodyclock Active vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée. La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Active améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Active.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 22

Important !

- N'utilisez pas le Bodyclock Active si le globe en verre est cassé, abîmé ou manquant.
- Le globe en verre sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur. Veillez à ne pas couvrir l'appareil avec votre literie par mégarde !
- Si vous devez retirer le globe en verre, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Active dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.
- Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez une ampoule de 42 W maximum. Contactez votre distributeur pour obtenir des ampoules de rechange.
- Il peut se produire des interférences, généralement sous forme de bruit audible, entre ce produit et d'autres produits électroniques à proximité, notamment les téléphones portables. Il suffit alors de les éloigner pour régler ce problème.
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.

Réglages de base

Vous avez sans doute hâte de l'essayer. Voici donc comment configurer et programmer votre Bodyclock Active de façon à qu'il vous procure un sommeil paisible et réparateur et un réveil naturel tout en douceur.

Branchement

- Vérifiez qu'aucune pièce n'est cassée et que le carton contient tous les éléments prévus : Appareil Bodyclock Active avec le câble d'alimentation et l'antenne attachés et une ampoule séparée Lumie 42W.
- Soulevez le globe en verre.
- Vissez bien l'ampoule dans la douille.
- Reposez le globe en verre en veillant à ce qu'il se mette en place avec un déclic.
- Choisissez l'endroit où vous allez placer votre Bodyclock Active – l'endroit idéal est près du chevet de votre lit.
- Branchez l'appareil.

Vous êtes alors prêt à programmer certains réglages essentiels.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 24

Réglage de la langue, de l'heure et de l'alarme

L'afficheur indique SET TIME.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure (dans le format 24 heures) et appuyez sur la touche Θ pour la valider.

L'afficheur indique SET WAKEUP TIME.

C'est l'heure à laquelle votre aube se termine et à laquelle l'alarme se déclenche (le bip d'alarme est un réglage par défaut). Appuyez sur la touche Θ ou Θ et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure de réveil et appuyez sur la touche Θ pour la valider.

Pour changer la langue utilisée sur l'afficheur, appuyez sur la touche Θ à plusieurs reprises jusqu'à ce que ENGLISH apparaisse.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ pour sélectionner FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI ou ESPANOL. Pour la valider, appuyez sur la touche Θ ou attendez 12 secondes.

Et maintenant ?

Votre Bodyclock Active affiche l'heure exacte et il est programmé avec les réglages par défaut suivants :

- une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur, suivie d'une alarme bip
- un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir
- la luminosité de l'afficheur baisse progressivement et automatiquement durant le crépuscule.

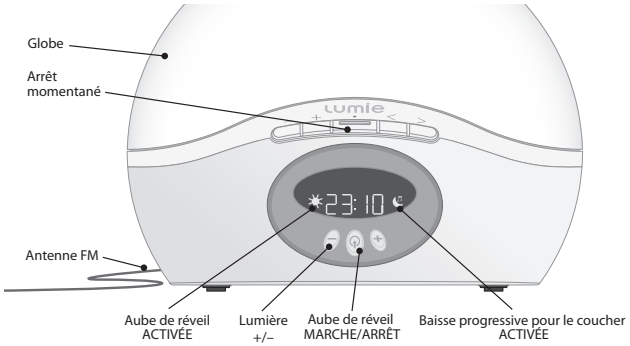
Lisez la notice pour savoir comment tirer le meilleur parti de votre Bodyclock Active.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 26

Utilisation du Bodyclock Active

Maintenant que vous avez réglé les fonctions de base du Bodyclock Active, vous êtes prêt à utiliser les réglages par défaut pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir. Si vous voulez utiliser d'autres réglages (par exemple, pour vous réveiller avec la radio), consultez ***Personnalisation de votre Bodyclock Active***.

Dans l'idéal, vous devriez utiliser votre Bodyclock Active toute l'année pour régler naturellement vos cycles de sommeil et d'éveil.



Lampe de chevet

Pour utiliser le Bodyclock Active comme lampe de chevet, appuyez et maintenez la touche ☾ ou ☾ enfoncée de façon à obtenir un niveau d'éclairage confortable. La lumière s'éteint automatiquement au bout de 90 minutes.

Endormissement

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, réglez le réveil avec l'aube en appuyant sur la touche ⏲. Le symbole de réveil avec l'aube ☀ s'affiche et l'option de réveil et l'heure apparaissent brièvement, par exemple : ALARME BIP-BIP 7:00. La touche ⏲ permet également d'activer le crépuscule et l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage qui permet de créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez sur la touche ☾ pour éteindre la lumière.

Réveil

Vous vous réveillerez en douceur avec l'aube puis par un bip d'alarme. Pour plus d'options, consultez ***Options de réveil*** dans ***Personnalisation de votre Bodyclock Active***.

Appuyez sur la touche ⏲ pour éteindre l'alarme ; appuyez sur la touche ☾ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Arrêt momentané

Appuyez sur la touche ⏤ pour bénéficier de neuf minutes supplémentaires au lit avant que l'alarme ne se redéclenche.

Note : si vous ne les désactivez pas vous-même, la lumière et l'alarme sonore s'éteignent automatiquement au bout de 30 minutes.

Réveil sans aube

Il est parfois agréable de faire la grasse matinée au lieu d'activer le réveil avec l'aube ; lorsque vous êtes prêt à vous endormir, procédez comme suit pour activer seulement la fonction crépuscule:

Appuyez sur la touche ☾ et maintenez-la enfoncée pour allumer la lumière et régler la luminosité de votre choix.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 28

Lorsque vous êtes prêt à dormir, appuyez simultanément sur les touches ϴ et ϴ.

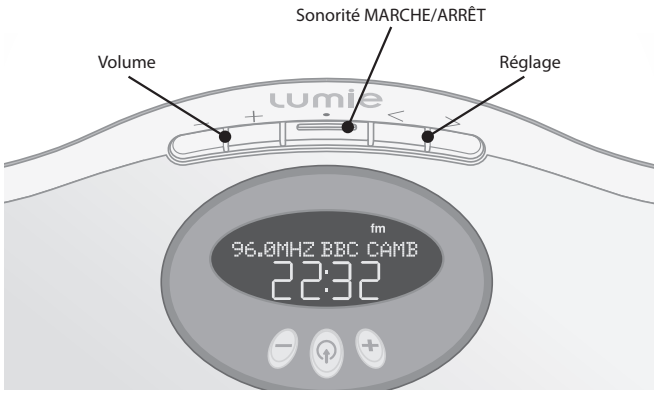
CREPUSCULE s'affiche et la lumière commence à baisser progressivement. Cette touche permet également d'activer l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage pour créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez simplement sur la touche ϴ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Pour annuler la fonction crespescule seulement (vous allez travailler le lendemain et vous aurez alors besoin de la fonction réveil avec l'aube) appuyez simultanément sur les deux touches ϴ et ϴ. Vous pouvez alors activer normalement votre réveil avec l'aube.

Radio de chevet

Pour utiliser votre Bodyclock Active comme radio de chevet, appuyez sur ▭ pour la mettre en marche.



Utilisez ◁ et ▷ pour régler votre station préférée. Un bref appui vous permet de régler la station manuellement, un appui plus long permettra de régler automatiquement jusqu'à la station suivante lorsque vous relâchez la touche.

Appuyez simultanément sur les touches − et + pour régler le volume.

Appuyez sur ▭ pour éteindre la radio.

Mélodies de bien-être et de détente

De même que la radio, Bodyclock Active offre cinq autres sonorités de réveil : bip d'alarme, chant d'oiseaux, chant du coq, vagues de la mer et bruit blanc. Utilisez-les pour vous aider à vous détendre, masquer d'autres bruits de fond lorsque vous essayez de vous endormir ou en tant qu'alarme supplémentaire.

Appuyez deux fois sur la touche ▭ pour accéder aux sonorités possibles, puis sur ◁ et ▷ pour parcourir les sons proposés. Utilisez les touches − et + pour régler le volume.

Appuyez sur la touche ▭ pour désactiver la sonorité.

Personnalisation de votre Bodyclock Active

Vous ne pouvez modifier les réglages que lorsque le réveil avec l'aube n'est pas activé.

☀ indique si la fonction est activée, dans lequel cas il suffit d'appuyer sur ⏻ pour la désactiver.

Consultez la section pertinente pour une description complète de la personnalisation des options et leur modification

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 30

Options de personnalisation d'un coup d'œil

OPTIONS DE PERSONNALISATION	RÉGLAGES PAR DÉFAUT DE BASE
Heure de réveil *Réglez l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.*	07h00
Heure *Réglez l'heure exacte.*	13h00
Options de réveil *Choisissez de vous réveiller juste avec l'aube ou ajoutez d'autres options d'alarme.*	Réveil avec l'aube d'une durée de 30 minutes avec bip d'alarme
Luminosité d'affichage *Réglez la luminosité d'affichage de l'afficheur.*	La luminosité s'affaiblit progressivement et automatiquement jusqu'au bas niveau
Aube *Choisissez une aube plus longue ou plus courte.*	Aube d'une durée de 30 minutes
Crépuscule *Choisissez un crépuscule plus long ou plus court.*	Crépuscule d'une durée de 30 minutes
Baisse progressive et automatique du volume *Le volume d'une sonorité ou de la radio baisse progressivement jusqu'à ce que vous vous endormiez.*	Arrêt, volume contrôlé manuellement
Veilleuse *La luminosité reste à faible niveau.*	Arrêt
Sécurité *La lumière s'allume automatiquement lorsque vous n'êtes pas chez vous.*	Arrêt
Langue *Choisissez la langue utilisée à l'affichage.*	English

Heure et heure de réveil

Si vous recevez un fort signal de radio FM, l'horloge conserve l'heure exacte lorsqu'elle est réglée sur une station équipée du RDS (Radio Data System) car elle inclut un signal horaire intégré.

Si vous devez changer votre heure de réveil ou l'heure réelle, appuyez sur la touche ⏻ et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche. Réappuyez sur la touche ⏻ pour REGLER HR.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ et maintenez-la enfoncée pour changer l'heure. Pour valider l'heure, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Options de réveil

Vous pouvez vous réveiller avec l'aube puis par l'une des mélodies de détente/bien-être, ou avec l'aube et la radio, ou avec simplement l'aube ou bien avec l'aube se terminant par une lumière clignotante.

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que REVEIL SONORE apparaisse, par exemple.

Sonorités

Lorsque REVEIL SONORE s'affiche, appuyez sur la touche Θ ou Θ pour parcourir les sonorités possibles et sélectionnez-en une :

- ALARME BIP-BIP est une alarme émettant des bips rapides. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL SONORE puis ALARME BIP-BIP apparaissent brièvement.
- CHANT D OISEAUX est une mélodie d'oiseaux qui chantent. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL SONORE puis CHANT D OISEAUX apparaissent brièvement.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 32

- CHANT DU COQ est la mélodie d'un coq qui chante. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL SONORE puis CHANT DU COQ apparaissent brièvement.
- VAGUES DE LA MER est une douce mélodie de la mer. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL SONORE puis VAGUES DE LA MER apparaissent brièvement.
- BRUIT BLANC est un bruit grave d'interférence, idéal pour masquer les autres bruits. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL SONORE puis BRUIT BLANC apparaissent brièvement.

Appuyez sur la touche ⏻ pour valider la mélodie de votre choix ; réglez le volume de réveil en appuyant sur la touche ϴ ou ϴ.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Radio

Si vous choisissez REVEIL RADIO comme votre option de réveil, vous êtes alors invité à choisir une station radio FM en appuyant sur la touche ϴ (pour un réglage vers le bas) ou sur ϴ (pour un réglage vers le haut).

Appuyez sur la touche ⏻ et la barre du volume apparaîtra.

Sélectionnez le volume de réveil de votre choix en appuyant sur la touche ϴ ou ϴ.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Vous vous réveillerez avec l'aube de votre choix et avec votre station radio préférée, au volume défini. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL RADIO apparaît brièvement.

Éclairage

Si vous sélectionnez REVEIL GRADUEL, vous vous réveillerez simplement avec l'aube et sans aucune sonorité ni aucune mélodie. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL GRADUEL apparaît brièvement.

Lumière clignotante

Sélectionnez REVEIL CLIGNOT. pour vous réveiller avec l'aube puis avec la lumière clignotante au moment du réveil. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ s'affiche, REVEIL CLIGNOT apparaît brièvement.

Luminosité d'affichage

Vous pouvez définir la luminosité d'affichage de façon à ce qu'elle baisse automatiquement pour minimiser la perturbation du sommeil. Lorsque vous activez réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également ***Réveil sans aube***).

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que AFFICH AUTO s'affiche, par exemple. Appuyez sur la touche ϴ ou ϴ pour parcourir les options et sélectionnez l'option d'affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage :

- AFFICH AUTO permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.
- AFFICH LUMINEUX maintient la luminosité d'affichage la plus forte sans affaiblissement progressif.
- AFFICH ARRET AUTO permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau ou jusqu'à extinction complète lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Astuce : Si vous avez besoin de voir l'heure lorsque la luminosité de l'affichage est faible ou lorsque l'affichage est éteint, appuyez sur la touche ϴ pour éclairer l'afficheur. Elle est rétablie à son bas niveau précédent au bout de 12 secondes.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 34

Aube

L'aube la plus courte se lève en seulement 15 minutes et l'aube la plus longue dure 90 minutes et toutes les options atteignent la luminosité optimale à l'heure de réveil de votre choix. Par exemple, si votre heure de réveil est réglée à 7h00 et vous choisissez AUBE 30, l'aube se déclenche à 6h30 et atteint sa luminosité optimale à 7h00. Les alarmes supplémentaires se déclenchent à la fin de l'aube, à votre heure de réveil choisie.

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR REVEIL s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que AUBE 30 s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche ϴ ou ϴ pour parcourir les options AUBE 15, AUBE 20, AUBE 30, AUBE 45, AUBE 60 et AUBE 90 minutes et sélectionnez une durée d'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Crépuscule

Depuis une luminosité complète, le crépuscule le plus court ne se couche qu'en 15 minutes et le plus long dure 90 minutes, durant laquelle la lumière baisse progressivement jusqu'à extinction (ou quasi-extinction si vous avez sélectionné l'option Veilleuse).

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR REVEIL s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que CREPUSCULE 30 s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche ϴ ou ϴ pour parcourir les options CREPUSCULE 15, CREPUSCULE 20, CREPUSCULE 30, CREPUSCULE 45, CREPUSCULE 60 et CREPUSCULE 90 minutes et sélectionnez une durée de crépuscule.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Options de volume pour le coucher

Si vous aimez écouter une mélodie avant de vous endormir, il vous serait peut-être agréable que le volume baisse progressivement alors que vous vous endormez. Ou vous souhaitez peut-être écouter une mélodie de fond à faible volume, jusqu'à votre réveil (utile si vous travaillez en poste et avez besoin d'étouffer les bruits ambiants diurnes). Lorsque vous activez Réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également ***Réveil sans aube***).

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR REVEIL s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que BAISSE PROG ARRET s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche ϴ ou ϴ pour parcourir les options et sélectionnez une option de baisse progressive et automatique du volume :

- BAISSE PROG ARRET si vous ne voulez pas de baisse progressive et automatique et préférez contrôler le volume manuellement.
- BAISSE PROG AUTO vous permet de vous endormir avec une mélodie dont le volume baisse progressivement pendant le crépuscule jusqu'à extinction complète. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et ☾ s'affichent.
- BAIS PROG PERM vous permet de vous endormir avec la mélodie dont le volume baisse progressivement pendant le crépuscule, puis reste à un faible niveau permanent jusqu'au réveil avec l'aube de votre choix. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ☀ et ☾ s'affichent.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 36

Veilleuse

Au lieu de baisser progressivement jusqu'à extinction complète, le crépuscule baisse progressivement jusqu'à une faible luminosité procurant une douce lumière nocturne.

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR REVEIL s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que VEILLEUSE OFF s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ pour sélectionner VEILLEUSE ON ou VEILLEUSE OFF.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Sécurité

Cette fonction est utile lorsque vous êtes absent. La lumière s'allume et s'éteint à divers moments entre 16h00 et 23h00 heures pour donner l'impression qu'il y a quelqu'un à la maison.

Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que SECURITE ARRET s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ pour sélectionner SECURITE MARCHE ou SECURITE ARRET.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

Entre 16h00 et 23h00, l'afficheur indique SECURITE MARCHE. Pour annuler la fonction sécurité, appuyez sur n'importe quelle touche.

Langue

Pour changer la langue utilisée sur l'afficheur, appuyez sur la touche et ⏻ maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR REVEIL s'affiche, puis appuyez sur la touche ⏻ à plusieurs reprises jusqu'à ce que ENGLISH apparaisse, par exemple.

Appuyez sur la touche Θ ou Θ sur pour sélectionner FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI ou ESPANOL.

Pour valider, appuyez sur la touche ⏻ ou attendez 12 secondes.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 38

Questions posées fréquemment

- **J'ai essayé l'aube mais la lumière s'est allumée vraiment rapidement; qu'est-ce qui ne va pas ?**

  Vous n'avez probablement pas programmé une durée suffisamment longue pour une aube complète. Par exemple, l'aube par défaut demande 30 minutes ; par conséquent, si l'horloge affiche l'heure de 11h00, vous devez régler l'heure de réveil à au moins 11h30.

- **Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Active ou en cas de panne de courant ?**

  Votre Lumie Bodyclock Active maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammiez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, consultez ***Heure et heure de réveil***.

- **L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?**

  Pour les options de baisse progressive et automatique de la luminosité, consultez ***Luminosité de l'affichage***.

- **Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?**

  Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez la douille.

- **Pourquoi rien ne se passe-t-il lorsque j'appuie sur les touches ?**

  Il se peut que vous ayez mis l'appareil en mode démonstration par mégarde (c'est seulement utile pour les magasins, les salons d'exposition, etc. !). Essayez de maintenir la touche ⏻ enfoncée pendant 12 secondes. Si cela ne marche pas ou si l'affichage indique RESET, voir ***Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine?***

- **Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?**

  Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche ⏻ et maintenez-la enfoncée alors que vous allumez l'appareil. Relâchez la touche ⏻ lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

- **Que faire si ni l'affichage ni la lumière ne marchent ?**

  Lorsque l'appareil est branché, essayez de remplacer le fusible 2A de l'appareil ; il suffit de dévisser le porte-fusible noir dessous.

  Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Active.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 40

Garantie

Cet appareil médical est garanti 24 mois contre les défauts de fabrication à compter de la date d'achat. Cette garantie vient s'ajouter à vos droits statutaires. Si vous renvoyez le produit pour le faire réparer, utilisez si possible le carton d'emballage d'origine, y compris les pièces d'emballage à l'intérieur du carton. Veillez à bien caler la prise secteur pour qu'elle ne bouge pas pendant le transport et n'abîme pas le produit. Si le produit est abîmé à la réception, il se peut que nous ayons à vous faire payer les frais de remise en état. Veuillez consulter votre distributeur avant de renvoyer l'appareil.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230 VCA 50 Hz, 50 W
- Ampoule bougie halogène 42W E14
- Température de fonctionnement : de 0° à 35°C
- Appareil médical de classe I

CE

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited
Incorporated in England and Wales
Registered Number 2647359
VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 42

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Active 250

43 Einführung
44 Wichtige Hinweise
45 Die wichtigsten Einstellungen
Inbetriebnahme
Einstellen von Sprache, Uhrzeit und Weckzeit
Was nun?
48 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Active
Nachttischlampe
Einschlafen
Aufwachen
Radiowecker
Sound-Optionen zum Wohlfühlen und Entspannen
51 Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Active
Uhrzeit und Weckzeit
Weckoptionen
Displaybeleuchtung
Sonnenaufgang
Sonnenuntergang
Lautstärkeoptionen zum Einschlafen
Nachtlicht
Sicherheit
Sprache
59 Häufig gestellte Fragen
61 Gewährleistung
62 Technische Daten
63 Kontakt

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock Active weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenuntergang, der Ihnen hilft, sich am Ende des Tages zu entspannen und einzuschlafen.

Klinische Versuche haben ergeben, dass „Dämmerungssimulatoren" wie die Bodyclock Active nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf-und Aufwachqualität verbessern*. Menschen, die unter saisonal affektiver Störung (SAD) oder Winterdepressionen leiden, können auf diese Weise auch häufig die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

1993 war Lumie mit einer frühen Version der Bodyclock das erste Unternehmen, das Dämmerungssimulatoren auf den Markt gebracht hat.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Active ziehen.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 44

Wichtige Hinweise!

- Die Bodyclock Active darf nicht verwendet werden, wenn die Haube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt.
- Die Haube wird warm, wenn das Licht eingeschaltet ist, daher ist das Gerät von allen Dingen fernzuhalten, die durch Wärme beschädigt werden könnten. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht aus Versehen von Ihrer Bettdecke abgedeckt wird!
- Wenn Sie die Haube abnehmen müssen, ziehen Sie bitte vorher den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und von Wasser und Feuchtigkeit fernzuhalten.
- Die Lampe nur mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch reinigen.
- Verwenden Sie eine Halogenlampe mit maximal 42 W. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie eine Ersatzlampe brauchen.
- Unter Umständen entstehen Störungen zwischen diesem und anderen elektronischen Geräten, die sich in der Nähe befinden, insbesondere Mobiltelefonen. Dies äußert sich für gewöhnlich durch ein hörbares Rauschen, das jedoch verschwindet, wenn die Entfernung zwischen den beiden Geräten vergrößert wird.
- Geben Sie das Gerät, wenn es ausgedient hat, nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird.

Die wichtigsten Einstellungen

Wahrscheinlich möchten Sie Ihre Bodyclock Active so schnell wie möglich verwenden, daher werden im Folgenden die Inbetriebnahme und die wichtigsten Einstellungen für einen entspannenden Schlaf und ein natürliches Aufwachen beschrieben.

Inbetriebnahme

- Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Teile unversehrt sind und nichts fehlt. Die Packung sollte eine Bodyclock Active mit Stromkabel und Antenne sowie eine separate Lumie-Halogenlampe mit 42 Watt enthalten.
- Nehmen Sie die Haube ab.
- Schrauben Sie die Halogenlampe fest in die Fassung.
- Setzen Sie die Haube wieder auf und achten Sie darauf, dass sie richtig einrastet.
- Stellen Sie Ihre Bodyclock Active an der gewünschten Stelle auf – am besten am Kopfende Ihres Bettes.
- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

Jetzt können Sie die wichtigsten Einstellungen vornehmen.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 46

Einstellen von Sprache, Uhrzeit und Weckzeit

Im Display steht jetzt SET TIME.

Drücken Sie so lange auf Θ oder ϴ, bis die richtige Uhrzeit angezeigt wird (24-Stunden-Format) und dann zur Bestätigung auf ⍜.

Im Display erscheint SET WAKEUP TIME.

Dies ist die Zeit, zu der der Sonnenaufgang endet und der Weckton ertönt (die Standardeinstellung ist ein Piepton). Drücken Sie so lange auf Θ oder ϴ, bis die richtige Weckzeit angezeigt wird und dann zur Bestätigung auf ⍜.

Wenn Sie die im Display angezeigte Sprache wechseln möchten, drücken Sie dann wiederholt auf ⍜ bis ENGLISH im Display erscheint.

Drücken Sie auf Θ oder ϴ, um nacheinander FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI oder ESPANOL aufzurufen und die gewünschte Sprache zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf ⍜ oder warten Sie 12 Sekunden.

Was nun?

Ihre Bodyclock Active zeigt jetzt nicht nur die richtige Zeit, sondern ist auch mit den folgenden Standardeinstellungen vorprogrammiert:

- ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der Sie sanft weckt, gefolgt von einem Weckpiepton
- falls gewünscht, ein 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft
- das Licht im Display wird während des Sonnenuntergangs automatisch ausgeblendet

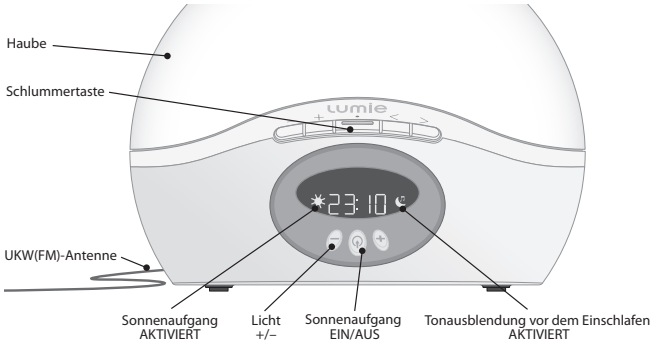
Bitte lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Active ziehen.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 48

Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Active

Jetzt haben Sie die Grundeinstellungen vorgenommen und können die Standardeinstellungen dazu verwenden, Ihnen das Einschlafen und Aufwachen zu erleichtern. Wenn Sie die Standardeinstellungen ändern möchten (zum Beispiel, um vom Radio geweckt zu werden), lesen Sie bitte den Abschnitt ***Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Active***.

Idealerweise sollten Sie Ihre Bodyclock Active das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.



Nachttischlampe

Wenn Sie Ihre Bodyclock Active als Nachttischlampe verwenden möchten, halten Sie Θ oder Θ gedrückt, bis die gewünschte Lichtstärke erreicht ist. Das Licht geht nach 90 Minuten automatisch aus.

Einschlafen

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf Θ, um den Sonnenaufgang für den nächsten Morgen zu aktivieren. Im Display erscheint das Sonnenaufgangssymbol ☀. Außerdem werden kurz der eingestellte Weckton und die Weckzeit angezeigt, z. B. WECKPIEPTON 7:00. Durch das Drücken auf Θ werden auch der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf Θ drücken, bis das Licht ausgeht.

Aufwachen

Sie werden mit einem sanften Sonnenaufgang und zum Schluss mit einem Piepton geweckt. Unter ***Weckoptionen*** im Abschnitt ***Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Activ***e finden Sie Informationen über weitere Wecktöne.

Drücken Sie auf Θ, um den Weckton auszuschalten. Halten Sie Θ gedrückt, um das Licht auszuschalten.

Schlummertaste

Drücken Sie auf ⌯, um noch weitere neun Minuten ungestört im Bett bleiben zu können, bevor der Weckton wieder ertönt.

Hinweis: Wenn Sie das Licht und den Weckton nicht von Hand abstellen, schalten sie sich nach 30 Minuten automatisch aus.

Aufwachen ohne Sonnenaufgang

Wenn Sie hin und wieder etwas länger schlafen möchten, gehen Sie am Abend wie folgt vor, um anstelle des Sonnenaufgangs nur den Sonnenuntergang zu aktivieren:

Halten Sie Θ gedrückt, bis das Licht die gewünschte Helligkeit erreicht hat.

Drücken Sie vor dem Einschlafen gleichzeitig auf Θ und Θ.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 50

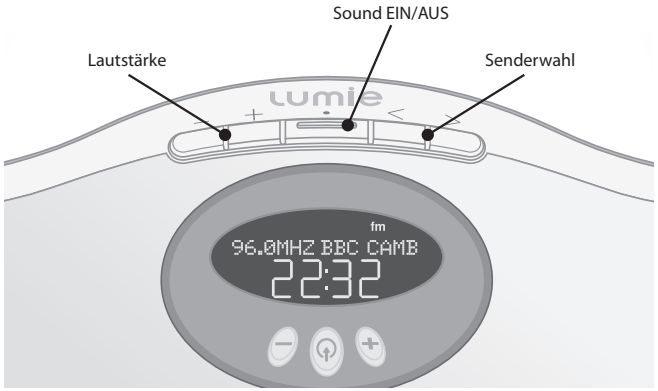
Im Display steht SONNENUNTERGANG und das Licht wird langsam ausgeblendet. Dadurch wird auch die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen.

Wenn Sie keinen Sonnenuntergang wünschen, brauchen Sie nur ϴ gedrückt zu halten, um das Licht auszuschalten.

Wenn der nächste Tag ein Arbeitstag ist und Sie wieder von einem Sonnenaufgang geweckt werden möchten, können Sie die Funktion „Nur Sonnenuntergang" deaktivieren, indem Sie ϴ und ϴ gleichzeitig drücken. Jetzt können Sie Ihren Sonnenaufgang wie gewohnt aktivieren.

Radiowecker

Wenn Sie Ihre Bodyclock Active als Radiowecker verwenden möchten, schalten Sie mit einem Druck auf ▭ das Radio ein.



Mit den Tasten ◁ und ▷ können Sie nach Ihrem bevorzugten Sender suchen. Durch ein kurzes Drücken der Taste können Sie den Sender manuell einstellen. Wenn Sie die Taste länger gedrückt halten und wieder freigeben, wird automatisch der nächste Sender gesucht.

Mit den Tasten − und + können Sie die Lautstärke regulieren.

Mit einem erneuten Druck auf ▭ schalten Sie das Radio ab.

Sound-Optionen zum Wohlfühlen und Entspannen

Außer dem Radio hat die Bodyclock Active fünf weitere Sound-Optionen: Weckpiepton, Vogelgezwitscher, Hahnenschrei, Wellen und Rauschen. Sie können diese Optionen als Weckton verwenden oder auch, um sich zu entspannen oder beim Einschlafen Hintergrundgeräusche zu überdecken.

Drücken Sie zunächst zweimal auf ▭, um auf die Sound-Optionen zugreifen zu können, und dann auf ◁ und ▷, um die verschiedenen Optionen anzuzeigen. Mit − und + können Sie die Lautstärke einstellen.

Mit einem Druck auf ▭ schalten Sie den Sound ab.

Ändern der Standardeinstellungen Ihrer Bodyclock Active

Die Standardeinstellungen können nur geändert werden, wenn der Sonnenaufgang nicht aktiviert ist.

Wenn er aktiviert ist, wird im Display das Sonnenaufgangssymbol ☀ angezeigt. Drücken Sie in diesem Fall auf ☀, um den Sonnenaufgang zu deaktivieren.

Ausführliche Informationen zu den Einstellungsoptionen und wie man Sie ändern kann, finden Sie im jeweiligen Abschnitt.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 52

Alle Einstellungsoptionen auf einen Blick

EINSTELLUNGSOPTION	STANDARDEINSTELLUNG
Weckzeit *Die Zeit, zu der Sie aufwachen möchten*	07:00 Uhr
Uhrzeit *Die aktuelle Uhrzeit*	13:00 Uhr
Weckoptionen *Sie können sich nur mit einem Sonnenaufgang wecken lassen oder weitere Weckoptionen hinzufügen.*	30-minütiger Sonnenaufgang mit einem Weckpiepton
Displaybeleuchtung *Einstellung der Helligkeit der Displaybeleuchtung*	Wird automatisch auf eine niedrige Stufe ausgeblendet.
Sonnenaufgang *Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenaufgang.*	30-minütiger Sonnenaufgang
Sonnenuntergang *Wählen Sie einen kurzen oder einen langen Sonnenuntergang.*	30-minütiger Sonnenuntergang
Lautstärkeoptionen zum Einschlafen *Radio oder andere Sound-Optionen können zum Einschlafen ausgeblendet werden.*	Aus. Die Lautstärke muss manuell reguliert werden.
Nachtlicht *Das Licht bleibt auf niedriger Beleuchtungsstufe an.*	Aus
Sicherheit *Das Licht geht automatisch an, wenn Sie nicht zu Hause sind.*	Aus
Sprache *Die Sprache, die im Display verwendet wird*	Englisch

Uhrzeit und Weckzeit

Wenn Sie einen guten FM-Empfang haben und einen Sender mit RDS-Signal (Radio Data System) hören, empfängt die Uhr das Zeitsignal des Senders und behält die korrekte Uhrzeit bei.

Wenn Sie die Weckzeit oder die Uhrzeit ändern möchten, halten Sie ⏀ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann erneut auf ⏀, damit UHRZEIT STELLEN angezeigt wird.

Halten Sie ⊖ oder ⊕ gedrückt, um die Uhrzeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf * oder warten Sie 12 Sekunden.

Weckoptionen

Ihre Bodyclock Active hat die folgenden Weckoptionen: ein Sonnenaufgang, gefolgt von einer der Sound-Optionen zum Wohlfühlen und Entspannen; ein Sonnenaufgang und Radio; ein Sonnenaufgang, der mit einem blinkenden Licht endet oder nur ein einfacher Sonnenaufgang.

Halten Sie ⏀ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏀, bis z. B. WECKEN/SOUND angezeigt wird.

Sound

Wenn WECKEN/SOUND im Display erscheint, können Sie mit ⊖ oder ⊕ die verschiedenen Optionen aufrufen und eine davon wählen:

- WECKPIEPTON ist ein schneller Piepton. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display. Dann wird kurz WECKEN/SOUND und danach WECKPIEPTON angezeigt.
- VOGELGEZWITSCHER. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display. Dann wird kurz WECKEN/SOUND und danach VOGELGEZWITSCHER angezeigt.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 54

- HAHNENSCHREI. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display. Dann wird kurz WECKEN/SOUND und danach HAHNENSCHREI angezeigt.
- WELLEN ist ein sanftes Meeresrauschen. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display. Dann wird kurz WECKEN/SOUND und danach WELLEN angezeigt.
- RAUSCHEN ist ein tiefer Ton, der sich besonders gut dazu eignet, andere Geräusche zu überdecken. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display. Dann wird kurz WECKEN/SOUND und danach RAUSCHEN angezeigt.

Drücken Sie auf ⏻, um die gewünschte Sound-Option zu wählen. Mit ϴ oder ϴ können Sie die Wecklautstärke einstellen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Radio

Wenn Sie WECKEN/RADIO als Weckoption wählen, werden Sie aufgefordert, durch Drücken von ϴ (niedrigere Frequenz) oder ϴ (höhere Frequenz), einen FM-Sender zu wählen.

Drücken Sie auf ⏻, um den Lautstärkepegel anzuzeigen.

Drücken Sie dann auf ϴ oder ϴ, um die für das Aufwachen gewünschte Lautstärke zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Sie werden dann mit einem Sonnenaufgang und Ihrem bevorzugten Radiosender in der gewünschten Lautstärke geweckt. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display und WECKEN/RADIO wird kurz angezeigt.

Licht

Wenn Sie WECKEN/NUR LICHT wählen, werden Sie nur mit einem Sonnenaufgang und ohne irgendeinen Sound geweckt. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display und WECKEN/NUR LICHT wird kurz angezeigt.

Blink

Wenn Sie WECKEN/BLITZ wählen, werden Sie mit einem Sonnenaufgang gefolgt von einem blinkenden Licht zur gewünschten Zeit geweckt. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs erscheint ☀ im Display und WECKEN/BLITZ wird kurz angezeigt.

Displaybeleuchtung

Die Displaybeleuchtung kann so eingestellt werden, dass das Licht automatisch ausgeblendet wird und Sie nicht beim Schlafen stört. Wenn Sie vor dem Einschlafen den Sonnenaufgang aktivieren, wird diese Funktion ebenfalls aktiviert (siehe auch ***Aufwachen ohne Sonnenaufgang***).

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻, bis z. B. ANZEIGE AUTO angezeigt wird. Drücken Sie dann auf ϴ oder ϴ, um die Optionen für die Displayausblendung aufzurufen und eine der Optionen wählen zu können:

- Bei ANZEIGE AUTO wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.
- Bei ANZEIGE HELL behält das Display die ganze Zeit die höchste Helligkeitsstufe bei.
- Bei ANZEIGE AUTO AUS wird das Licht im Display bis auf eine geringe Stärke ausgeblendet und geht dann ganz aus, sofern die Lampe aus ist oder nur schwach brennt. Während des Sonnenaufgangs geht die Displaybeleuchtung wieder auf die normale Helligkeitsstufe zurück.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Hinweis: Wenn Sie auf die Uhr sehen möchten, das Licht im Display aber aus ist oder nur schwach leuchtet, können Sie durch Drücken der Tasten ϴ das Display stärker beleuchten. Nach 12 Sekunden wird das Licht im Display wieder so schwach wie vorher.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 56

Sonnenaufgang

Der kürzeste Sonnenaufgang dauert nur 15 Minuten, der längste dauert 90 Minuten, doch unabhängig seiner Dauer erreicht jeder Sonnenaufgang den höchsten Helligkeitsgrad zur gewünschten Weckzeit. Wenn also die Weckzeit auf 7:00 Uhr eingestellt ist und Sie SONNENAUFGANG 30 gewählt haben, beginnt der Sonnenaufgang um 6:30 Uhr und erreicht seinen höchsten Stand um 7:00 Uhr. Jede zusätzlich gewählte Weckfunktion wird am Ende des Sonnenaufgangs zur gewünschten Weckzeit ausgeführt.

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻, bis z. B. SONNENAUFGANG 30 angezeigt wird.

Drücken Sie auf Θ oder θ, um nacheinander SONNENAUFGANG 15, SONNENAUFGANG 20, SONNENAUFGANG 30, SONNENAUFGANG 45, SONNENAUFGANG 60 und SONNENAUFGANG 90 aufzurufen und die gewünschte Sonnenaufgangsdauer zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Sonnenuntergang

Ab der höchsten Helligkeitsstufe gerechnet dauert der kürzeste Sonnenuntergang nur 15 Minuten und der längste 90 Minuten. Während dieser Zeit nimmt die Lichtstärke allmählich ab, bis das Licht ganz ausgeht (oder fast ganz ausgeht, wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben).

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻, bis z. B. SONNENUNTERGANG 30 angezeigt wird.

Drücken Sie auf Θ oder θ, um nacheinander SONNENUNTERGANG 15, SONNENUNTERGANG 20, SONNENUNTERGANG 30, SONNENUNTERGANG 45, SONNENUNTERGANG 60 und

SONNENUNTERGANG 90 aufzurufen und die gewünschte Sonnenuntergangsdauer zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Lautstärkeoptionen zum Einschlafen

Wenn Sie vor dem Einschlafen gerne Musik oder Ähnliches hören, möchten Sie die Lautstärke vielleicht so einstellen, dass sie allmählich leiser wird. Oder Sie möchten bis zum Aufwachen ein leises Hintergrundgeräusch haben (nützlich, wenn Sie Schicht arbeiten und Tagesgeräusche überdecken wollen). Wenn Sie vor dem Einschlafen den Sonnenaufgang aktivieren, wird diese Funktion ebenfalls aktiviert (siehe auch ***Aufwachen ohne Sonnenaufgang***).

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf E, bis z. B. TONAUSBLENDEN AUS angezeigt wird.

Drücken Sie auf Θ oder θ, um die verschiedenen Optionen für die Tonausblendung aufzurufen und eine der Optionen zu wählen:

- Bei TONAUSBLENDEN AUS wird der Ton nicht ausgeblendet und Sie müssen die Lautstärke von Hand regulieren.
- Bei TONAUSBLENDEN AUTO wird der Ton während der Sonnenuntergangsdauer allmählich ausgeblendet und schließlich ganz ausgeschaltet. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs werden die Symbole ☀ und ☾ im Display angezeigt.
- Bei TONAUSBLENDEN PERM wird der Ton während des Sonnenuntergangs allmählich leiser und spielt bis zum Sonnenaufgang mit geringer Lautstärke weiter. Bei Aktivierung des Sonnenaufgangs werden die Symbole ☀ und ☾ im Display angezeigt.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 58

Nachtlicht

Der Sonnenuntergang endet kurz vor völliger Dunkelheit und sorgt so für ein kontinuierliches sanftes Licht während der Nacht.

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻ bis z. B. NACHTLICHT AUS angezeigt wird.

Drücken Sie auf ϴ oder ϴ, um entweder NACHTLICHT AN oder NACHTLICHT AUS zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Sicherheit

Diese Funktion ist nützlich, wenn Sie nicht zu Hause sind. Das Licht schaltet sich zwischen 16:00 und 23:00 Uhr in unregelmäßigen Abständen ein und aus, um den Eindruck zu erwecken, dass jemand zu Hause ist.

Halten Sie ⏻ gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻, bis z. B. SICHERHEIT AUS angezeigt wird.

Drücken Sie auf ϴ oder ϴ, um entweder SICHERHEIT AN oder SICHERHEIT AUS zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Zwischen 16:00 und 23:00 Uhr wird im Display SICHERHEIT EIN angezeigt. Die Sicherheitsfunktion kann durch Drücken einer beliebigen Taste ausgeschaltet werden.

Sprache

Wenn Sie die im Display angezeigte Sprache wechseln möchten, halten Sie ⏻ gedrückt, bis

WECKZEIT STELLEN angezeigt wird. Drücken Sie dann wiederholt auf ⏻ bis z. B. ENGLISH im Display erscheint.

Drücken Sie auf ϴ oder ϴ, um nacheinander FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI und ESPANOL aufzurufen und die gewünschte Sprache zu wählen.

Drücken Sie zur Bestätigung auf ⏻ oder warten Sie 12 Sekunden.

Häufig gestellte Fragen

- **Ich habe den Sonnenaufgang getestet, aber das Licht wird ganz schnell hell. Warum?**

  Wahrscheinlich haben Sie nicht genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkuliert. Die Standardeinstellung ist ein 30-minütiger Sonnenaufgang. Wenn die Uhr also 11:00 Uhr zeigt, dann muss die Weckzeit auf mindestens 11:30 Uhr eingestellt sein.

- **Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Active ziehe oder der Strom ausfällt?**

  Die Uhr Ihrer Lumie Bodyclock Active läuft eine Stunde lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen, befolgen Sie bitte die Hinweise unter ***Uhrzeit und Weckzeit***.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 60

- **Das Display ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?**

  Im Abschnitt ***Displaybeleuchtung*** werden die Optionen für die automatische Displayausblendung beschrieben.

- **Was kann ich tun, wenn das Display funktioniert, aber das Licht nicht angeht?**

  Prüfen Sie, ob die Halogenlampe richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht hilft, sollten Sie die Lampe wechseln.

- **Warum passiert nichts, wenn ich auf die Tasten drücke?**

  Unter Umständen haben Sie das Gerät aus Versehen in den Demo-Modus versetzt (nur nützlich für Geschäfte, Ausstellungen usw.!). Halten Sie ⏻ 12 Sekunden lang gedrückt. Wenn das nicht hilft oder wenn im Display RESET angezeigt wird, lesen Sie bitte die Antwort auf die Frage ***Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?***

- **Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?**

  Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie ⏻ gedrückt und stecken Sie gleichzeitig den Stecker zurück in die Steckdose. Geben Sie die Taste frei, wenn die Nummer der Software-Version angezeigt wird.

- **Was kann ich tun, wenn weder das Display noch das Licht funktioniert?**

  Unter Umständen ist die Sicherung kaputt. Ziehen Sie den Netzstecker, schrauben Sie den Sicherungshalter auf der Unterseite des Geräts heraus und tauschen Sie die 2-Ampere-Sicherung aus.

  Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie eine Ersatzlampe benötigen oder irgendein anderes Problem mit Ihrer Bodyclock Active haben.

Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 24-monatige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, verwenden Sie bitte nach Möglichkeit die Originalverpackung einschließlich aller inneren Verpackungsteile. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte fragen Sie Ihren Fachhändler um Rat, bevor Sie das Gerät an uns zurücksenden.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 62

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230 V Wechselstrom, 50Hz, 50 W
- Halogenkerzenlampe (E14) 42 W
- Betriebstemperatur: 0˚C – 35˚C
- Medizinprodukt der Klasse 1

CE

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie-Careline unter der Nummer 0044-(0)1954-780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie ist eine eingetragene Marke von Outside In (Cambridge) Limited
Eingetragen in England und Wales
Registernummer 2647359
Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 64

BRUKSANVISNING

Bodyclock Active 250

65 Introduktion
66 Viktigt!
67 Grundinstallation
- Anslutning
- Inställning språk, tid och alarm
- Vad mer?

69 Att använda Bodyclock Active
- Sänglampa
- Somna in
- Vakna upp
- Radio vid sängkanten
- Ljud för avslappning och välbefinnande

72 Individuella inställningar för din Bodyclock Active
- Tid och uppvakningstid
- Väckningsalternativ
- Display ljusstyrka
- Soluppgång
- Solnedgång
- Volymalternativ vid sänggående
- Nattljus
- Trygghetsalternativ
- Språk

80 Vanliga frågor
82 Garanti
82 Teknisk specifikation
83 Kontakta oss

Introduktion

Lumie Bodyclock Active väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. Här finns också en nertonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in när dagen går mot sitt slut.

I kliniska försök har ”gryningssimulatorer” som Bodyclock Active visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande*. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

Lumie var först på marknaden med att lansera ett produktprogram med gryningssimulatorer med den första modellen Bodyclock som började säljas 1993.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock Active.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 66

Viktigt!

- Använd inte Bodyclock Active om skyddsglaset är trasigt, skadat eller saknas.
- Skyddsglaset blir hett när lampan är påslagen så håll enheten borta från allt som kan skadas av värme. Se särskilt till så att du inte råkar täcka över enheten med sängkläderna!
- Om du skulle behöva avlägsna skyddsglaset, dra ur kontakten först och låt enheten svalna.
- Öppna inte basenheten – den innehåller inga delar som kan lagas av användare.
- Endast för användning inomhus. Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.
- Rengör endast med en torr eller bara lätt fuktad trasa.
- Använd maximalt 42W glödlampa. Kontakta din återförsäljare för nya glödlampor.
- Det är tänkbart att någon form av störning kan uppstå mellan denna produkt och andra elektroniska apparater i närheten, särskilt mobiltelefoner. Störning uppstår vanligtvis i form av hörbart ljud och det enda du behöver göra är att öka avståndet mellan dem.
- När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållssoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.

Grundinstallation

Du är förmodligen ivrig att utforska ditt nyinköp så här följer hur du ställer in och programmerar din Bodyclock Active för att hjälpa dig till god nattsömn och ett naturligt uppvaknande.

Anslutning

- Kontrollera att ingen del är skadad samt att kartongen innehåller allt som den ska: Bodyclock Active enheten med nätsladd och monterad antenn samt en separat Lumie 42W glödlampa.
- Ta av skyddsglaset.
- Skruva fast glödlampan i sockeln.
- Sätt tillbaka skyddsglaset och se till att det med ett klick kommer i rätt position.
- Bestäm var du vill placera din Bodyclock Active – den bästa platsen är nära huvudändan av din säng.
- Anslut sladden till vägguttag.

Nu är du redo att göra några viktiga inställningar.

Inställning språk, tid och alarm

Displayen visar SET TIME.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 68

Tryck och håll inne Θ eller Θ för att ändra tiden (i 24-timmarsformat) och tryck E för att bekräfta.

Displayen visar SET WAKEUP TIME.

Detta är den tid då din soluppgång avslutas och larmsignalen ljuder (larmsignal är förvald). Tryck och håll intryckt Θ eller Θ för att ändra tid för väckning och tryck Φ för att bekräfta.

För att ändra språket som används i displayen, tryck därefter Φ upprepade gånger tills ENGLISH visas.

Tryck Θ eller Θ för att hoppa mellan FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI eller ESPANOL och välj det språk du vill ha. För att bekräfta tryck Φ eller vänta 12 sekunder.

Vad mer?

Förutom att visa rätt tid är din Bodyclock Active nu programmerad med följande förvalda inställningar:

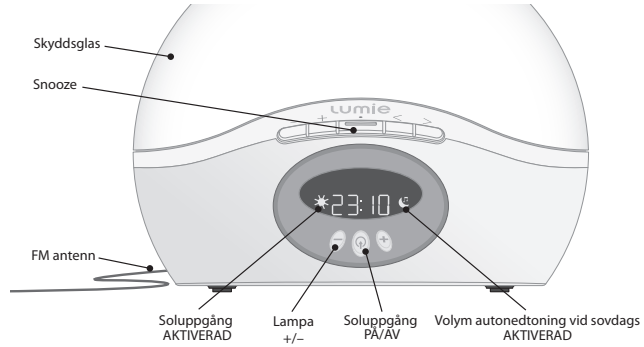
- en 30-minuters soluppgång för att ge dig ett behagligt uppvaknande, följt av en larmsignal
- en eventuell 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig somna in
- en display som automatiskt tonas ner under solnedgången.

Läs vidare för att förstå hur du kan få ut det bästa av din Bodyclock Active.

Att använda Bodyclock Active

Nu när du gjort de grundläggande inställningarna för Bodyclock Active så är du redo att använda de förvalda inställningarna för att hjälpa dig att vakna upp och somna in. Om du vill lägga till andra funktioner (exempelvis att vakna till radio), se Individuella inställningar för din Bodyclock Active.

I idealfallet bör du använda Bodyclock Active året runt för att bibehålla din insomnings- och uppvakningsrytm.



Sänglampa

För att använda Bodyclock Active som sänglampa, tryck in och håll intryckt Θ eller Θ för att ställa in lämplig ljusstyrka. Lampan stängs av automatiskt efter 90 minuter.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 70

Somna in

När du är redo att somna in, ställ in väckning med soluppgång genom att trycka in ⏻. Soluppgångssymbolen ☀ visas följt av uppvakningsfunktionen och tiden en kort stund, ex. VAKNA PIP 7:00. Knappen ⏻ aktiverar även solnedgången och autonedtoningen av displayen för att du ska få en avslappnande insomningsmiljö.

Om du väljer att avstå från solnedgången, tryck in och håll nedtryckt ϴ för att släcka ljuset.

Vakna upp

Du kommer att vakna upp till en behaglig soluppgång som avslutas med en larmsignal. Se ***Väckningsalternativ*** i ***Individuella inställningar för din Bodyclock Active*** för andra funktioner.

Tryck in ⏻ för att stänga av ljudalarmet; tryck in och håll intryckt ϴ för att släcka ljuset.

Snooze

Tryck ⏍ för att få nio minuter till i sängen innan larmsignalen ljuder igen.

OBS: Om du inte själv stänger av dem, kommer ljuset och larmsignalen att stängas av automatiskt efter 30 minuter.

Vakna utan soluppgång

Ibland vill man unna sig en sovmorgon; i stället för att aktivera uppvaknande med soluppgång, när du är redo att somna in gör följande för att enbart aktivera solnedgången:

Tryck och håll intryckt ϴ för att ställa in ljuset på den styrka du föredrar.

När du vill somna, tryck in både ϴ och ϴ samtidigt.

Solnedgang visas i displayen och ljuset tonas sakta ned. Detta aktiverar även den automatiska nedtoningen av displayen för att skapa en behaglig insomningsmiljö.

Om du väljer att avstå från solnedgången, tryck in och håll nedtryckt ϴ för att släcka ljuset.

För att stänga av enbart funktionen SOLNEDGÅNG (nästa dag är arbetsdag och du behöver aktivera soluppgången igen) tryck in både ϴ och ϴ samtidigt. Nu kan du aktivera din soluppgång på normalt sätt.

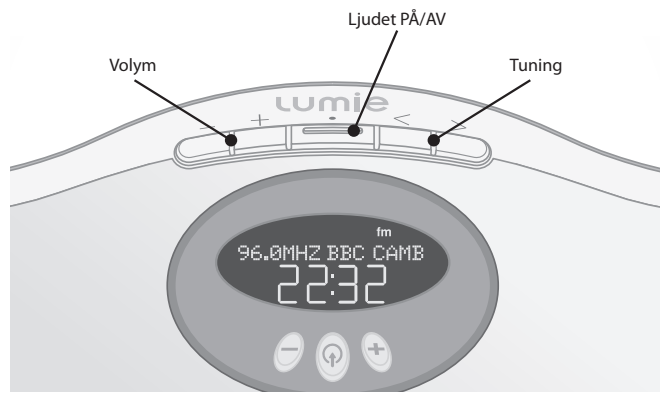
Radio vid sängkanten

För att använda Bodyclock Active som sängradio, tryck på ⏍ för att slå på den.

Använd ⏎ och ⏏ för att ställa in den station du önskar. Med ett snabbt tryck kan du ställa in manuellt medan om du håller knappen intryckt hoppar radion automatiskt till nästa station när du släpper knappen.

Använd ⏎ och ⏏ för att ändra volymen.

Tryck på ⏍ för att stänga av radion.



BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 72

Ljud för avslappning och välbefinnande

Förutom radion har Bodyclock Active fem andra ljudprogram: larmsignal, fågelsång, galande tupp, ljud av vågor samt svagt brus. Använd dessa för att hjälpa dig slappna av, för att stänga ute bakgrundsljud när du försöker somna eller som en extra väckningssignal.

Tryck på ▭ två gånger för att komma till ljudprogrammen, och därefter ◁ och ▷ för att söka bland ljudalternativen. Använd ▭ och ▭ för att ändra volymen.

Tryck på ▭ för att stänga av ljudet.

Individuella inställningar för din Bodyclock Active

Du kan bara ändra inställningarna när soluppgången inte är aktiverad.

När den är aktiverad visas ☀. Tryck ⏻ för att stänga av varvid ☀ släcks.

Se respektive avsnitt för utförlig beskrivning av inställningsalternativen och hur man gör för att ändra dem.

Inställningsalternativ i korthet

INDIVIDUELL INSTÄLLNING	FÖRVALD GRUNDINSTÄLLNING
Tid för väckning *Ange den tid du vill bli väckt.*	07:00
Tid *Ställ in tiden.*	13:00
Väckningsalternativ *Välj att vakna enbart med soluppgång eller lägg till fler alarmfunktioner.*	30-minuters soluppgång med larmsignal
Display ljusstyrka *Ställ in displayens ljusstyrka.*	Tonas ner till låg nivå automatiskt
Soluppgång *Välj en lång eller kortare soluppgång.*	30-minuters soluppgång
Solnedgång *Välj en lång eller kortare solnedgång.*	30-minuters solnedgång
Volymalternativ vid sänggående *Välj att radion eller annan ljudkälla ska tonas ner medan du somnar in.*	Avstängd, volymen styrs manuellt
Nattljus *Ställ in ljuset att fortsätta på låg nivå.*	Av
Trygghet *Ställ in ljuset så att det går igång när du inte är hemma.*	Av
Språk *Välj språk som ska användas på displayen.*	English

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 74

Tid och uppvakningstid

Om du mottar en stark FM radiosignal så kommer klockan att visa rätt tid när den ställs in på en station med RDS (Radio Data System) eftersom den innehåller en tidsignal.

Om du behöver ändra tiden för väckning eller den faktiska tiden, tryck och håll intryckt ⏻ tills STALL IN ALARM visas; tryck ⏻ ännu en gång for STALL IN TID.

Tryck in och håll intryckt ϴ eller ϴ för att ändra klockan. För att välja, tryck ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Väckningsalternativ

Du kan välja att vakna till en soluppgång följt av något av ljudprogrammen för avslappning och välbefinnande, till en soluppgång med radio, till enbart soluppgång eller till en soluppgång som avslutas med blinkande ljus.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STALL IN ALARM visas, tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills ditt val VAKNA LJUD visas.

Ljud

När VAKNA LJUD visas, tryck ϴ eller ϴ för att bläddra igenom och välja ljudprogram:

- VAKNA PIP är ett snabbt pipande ljud. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ följt av VAKNA LJUD, hastigt följt av VAKNA PIP.
- FAGELSANG är ett ljudprogram med fågelsång. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och VAKNA LJUD, hastigt följt av FAGELSANG.
- GALANDE TUPP ger dig ljudet av en tupp som gal. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och VAKNA LJUD, hastigt följt av GALANDE TUPP.

- LJUD AV VAGOR är det lugnande ljudet av havsvågor. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och VAKNA LJUD, hastigt följt av LJUD AV VAGOR.
- SVAGT BRUS är ett lågstämt brusande ljud, idealiskt för att stänga ute andra ljud. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och VAKNA LJUD, hastigt följt av SVAGT BRUS.
- Tryck ⏻ för att välja ditt ljudprogram; ställ in volymen på uppvakningsljudet med ϴ eller ϴ.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Radio

Om du väljer VAKNA RADIO som väckningsalternativ får du uppmaningen att välja en FM radiostation genom att trycka på ϴ (för att söka nedåt) eller ϴ (för att söka uppåt).

Tryck ⏻ så visas volymskalan.

Sök volymen för ditt uppvaknande genom att trycka på ϴ eller ϴ.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Du kommer att vakna till din soluppgång och valda radiostation med den angivna volymen. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och kort följt av VAKNA RADIO.

Ljus

Om du väljer VAKNA LJUS kommer du att vakna till en soluppgång utan några ljudtillägg. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och kort följt av VAKNA LJUS.

Blink

Genom att välja VAKNA BLINKA får du en soluppgång som följs av blinkande ljus vid tiden för väckning. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och kort följt av VAKNA BLINKA.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 76

Displayens ljusstyrka

Du kan ställa in displayens ljusstyrka så att den automatiskt tonas ner så att du inte blir störd när du sover. När du aktiverar din soluppgång vid sänggåendet aktiveras även denna funktion (se även ***Vakna utan soluppgång***).

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas. Tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills exempelvis VISA AUTO visas. Tryck ⊖ eller ⊕ för att bläddra och välja en auto-nedtoningsfunktion:

- VISA AUTO gör att displayen tonas ned till låg nivå när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.
- VISA HÖG innebär att displayen förblir på ljusaste nivå utan någon som helst nedtoning.
- VISA AUTO AV gör så att displayen tonas ner till svag nivå och därefter stängs av när lampan är på svagt ljus eller avstängd. Displayen återgår till normal ljusstyrka under soluppgången.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Tips: Om du vill se hur mycket klockan är medan displayen är nedtonad eller mörk, tryck ⊕ för att lysa upp displayen. Efter 12 sekunder återgår den till tidigare låga ljusstyrka.

Soluppgång

Den kortaste soluppgången varar bara i 15 minuter medan den längsta håller på i 90 minuter; samtliga når full ljusstyrka vid den tid du har valt för väckning. Som exempel; om du har ställt väckning till kl 7:00 och du väljer SOLUPPGÅNG 30, kommer soluppgången att starta klockan 6:30 och nå maximal ljusstyrka klockan 7:00. De eventuella extra alarm du valt startar vid din valda väckningstid.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas, tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills ex. SOLUPPGÅNG 30 visas.

Tryck ⊖ eller ⊕ för att hoppa mellan SOLUPPGÅNG 15, SOLUPPGÅNG 20, SOLUPPGÅNG 30, SOLUPPGÅNG 45, SOLUPPGÅNG 60 och SOLUPPGÅNG 90 minuter och välj den längd på soluppgång du önskar.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Solnedgång

Från full ljusstyrka tar den kortaste solnedgången bara 15 minuter medan den längsta varar 90 minuter. Under denna solnedgång tonas ljuset gradvis ner tills det släckts (eller nästan släckts om du valt alternativet ***Nattljus***).

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas, tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills exempelvis SOLNEDGÅNG 30 visas.

Tryck ⊖ eller ⊕ för att hoppa mellan SOLNEDGÅNG 15, SOLNEDGÅNG 20, SOLNEDGÅNG 30, SOLNEDGÅNG 45, SOLNEDGÅNG 60 och SOLNEDGÅNG 90 minuter och välja den längd på solnedgång som du önskar.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 78

Volymalternativ vid sänggående

Om du tycker om att lyssna på någonting innan du somnar kan du välja att ställa in så att volymen minskar alltmedan du somnar in. Eller också kanske du vill ha ett svagt ljud i bakgrunden tills du vaknar (praktiskt om du arbetar i skift och behöver stänga ute störande ljud). När du aktiverar din soluppgång vid sänggåendet aktiveras även denna funktion. (se även Vakna utan soluppgång).

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas, tryck sedan på ⏻ upprepade gånger tills exempelvis VOLYM KONSTANT visas.

Tryck Θ eller Θ för att bläddra och välja ett nedtoningsalternativ:

- VOLYM KONSTANT om du inte vill ha automatisk nedtoning utan föredrar att ändra volymen själv.
- VOLYM NER OCH AV låter dig somna in till ljud som tonas ner under loppet av din solnedgång tills den tystnar. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och .
- VOLYM NEDTONAD låter dig somna in till ljud som tonas ut under loppet av din solnedgång, och därefter förblir på konstant låg nivå till din soluppgång. När du aktiverar din soluppgång visas ☀ och .

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Nattljus

Istället för att tonas ut och släckas ner tonas solnedgången ner till låg ljusnivå för att ge ett svagt nattljus.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas; tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills exempelvis NATTLJUS AV visas.

Tryck Θ eller Θ för att välja antingen NATTLJUS LÄGT eller NATTLJUS AV.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Trygghetsalternativ

Det här är praktiskt när du är bortrest. Lampan tänds och släcks vid slumpvisa tidpunkter mellan klockan 16:00 och 23:00 för att ge intryck av att någon är hemma.

Tryck och håll intryckt ⏻ tills STÄLL IN ALARM visas, tryck sedan ⏻ upprepade gånger tills exempelvis SÄKERHET AV visas.

Tryck Θ eller Θ för att välja antingen SÄKERHET PÅ eller SÄKERHET AV.

Bekräfta genom att trycka ⏻ eller vänta 12 sekunder.

Under tiden mellan klockan 16:00 och 23:00 visar displayen SÄKERHET PÅ. För att stänga av trygghetsalternativet, tryck på någon knapp, vilken som helst.

Språk

För att ändra språket som används i displayen tryck och håll intryckt ⏻ tills.

STÄLL IN ALARM visas, tryck därefter ⏻ upprepade gånger tills exempelvis ENGLISH visas.

Tryck Θ eller Θ för att hoppa mellan FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI och ESPANOL och välj det språk du vill ha. För att bekräfta, tryck ⏻ eller vänta 12 sekunder.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 80

Vanliga frågor

- **Jag körde en soluppgång på prov men ljuset ökade väldigt fort; vad är det för fel?**

  Du ställde förmodligen inte in tillräckligt lång tid för en full soluppgång. Som ett exempel; den förvalda soluppgången varar i 30 minuter så om klockan visar tiden som 11.00 måste du ställa in tiden för väckning till tidigast 11.30.

- **Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Active eller vid strömavbrott?**

  Din Lumie Bodyclock Active håller reda på tiden i en timme; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se ***Tid och uppvakningstid***.

- **Displayen lyser för starkt när jag försöker somna; hur kan jag ändra det?**

  Se ***Displayens ljusstyrka*** för att se vilka alternativ som finns.

- **Vad kan jag göra om displayen fungerar men lampan inte tänds?**

  Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad i sockeln. Om det fortfarande inte fungerar ska du byta glödlampa.

- **Varför händer ingenting när jag trycker på knapparna?**

  Du kan ha råkat ställa in enheten på demonstrationsläge (enbart användbart i affärer, på utställningar etc.) så pröva att trycka in ⏻ i 12 sekunder. Om detta inte fungerar eller om displayen visar RESET, se ***Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna***.

- **Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?**

  Stäng av strömmen. Tryck och håll intryckt ⏻ när du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen ⏻ när versionsnumret av programvaran visas.

- **Vad kan jag göra om varken displayen eller lampan fungerar?**

  En säkring kan ha gått. Med enheten urkopplad, pröva att byta ut eller 2A säkringen i enheten; det är bara att skruva ur den svarta säkringshållaren på undersidan.

  Kontakta din återförsäljare om du behöver en ny glödlampa eller om du fortsätter att ha problem med din Bodyclock Active.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 82

Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av 24 månader från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta din återförsäljare för råd innan ni skickar enheten till oss.

Teknisk specifikation

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230Vac 50Hz, 50W
- 42W SES halogen kronljuslampa
- Driftstemperatur: 0–35°C
- Klass I Medicinsk utrustning

CE

Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited
Registrerat i England och Wales.
Registreringsnummer 2647359
Momsregistreringsnummer GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 84

GEBRUIKSAANWIJZING

Bodyclock Active 250

85 Inleiding
86 Belangrijk!
87 Basisinstellingen
Aansluiten
De taal, tijd en wekker instellen
Wat nu?
89 Gebruik van de Bodyclock Active
Nachtlamp
Inslapen
Ontwaken
Wekkerradio
Ontspannende en kalmerende geluiden
92 Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Active
Tijd en wektijd
Wekopties
Helderheid van het display
Zonsopgang
Zonsondergang
Volumeopties voor het inslapen
Nachtlamp
Veiligheid
Taal
100 Veelgestelde vragen
102 Garantie
102 Technische specificatie
103 Contact met ons opnemen

Inleiding

Lumie Bodyclock Active wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energieker. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u aan het einde van de dag te helpen ontspannen en inslapen.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Active humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren*. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lumie was het eerste bedrijf dat zonsopgangsimulatoren introduceerde en bracht in 1993 een eerste versie van Bodyclock op de markt.

Lees deze instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Active kunt halen.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 86

Belangrijk!

- De Bodyclock Active niet gebruiken als de kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt.
- De kap van de lamp wordt warm wanneer de lamp brandt, dus houd het apparaat uit de buurt van dingen die door hitte beschadigd kunnen worden. Pas op dat u de kap niet per ongeluk met uw beddengoed bedekt!
- Als u de lampenkap wilt verwijderen, moet u eerst de stekker uit het stopcontact halen en de lamp laten afkoelen.
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen repareerbare onderdelen.
- Alleen voor gebruik binnenshuis. Uit de buurt van water, vocht en damp houden.
- Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.
- Een gloeilamp van maximaal 42 W gebruiken. Neem contact op met uw distributeur voor nieuwe lampen.
- Het is mogelijk dat er storing ontstaat tussen dit product en andere elektronische producten in de nabijheid, vooral mobiele telefoons. U hoort dit meestal in de vorm van ruis en kunt dit verhelpen door de apparaten gewoon wat verder van elkaar af te zetten.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.

Basisinstellingen

U wilt de Bodyclock Active waarschijnlijk graag uitproberen. Voor een goede nachtrust en om natuurlijk te ontwaken, kunt u hem als volgt instellen en programmeren.

Aansluiten

- Controleer dat er niets kapot is en dat het volgende in de doos zit: Bodyclock Active voorzien van stroomsnoer en antenne, plus een aparte Lumie 42 W gloeilamp.
- Til de kap van de lamp af.
- Schroef de gloeilamp helemaal in de fitting.
- Klik de kap weer op de lamp.
- Zoek een geschikte plaats voor de Bodyclock Active. De ideale plaats is naast het hoofdeinde van uw bed.
- Steek de stekker in het stopcontact.

U kunt nu enkele essentiële instellingen gaan maken.

De taal, tijd en wekker instellen

Op het display wordt SET TIME weergegeven.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 88

Houd Θ of Θ ingedrukt om de tijd te wijzigen (in 24-uurs notatie) en druk op Φ om de tijd in te stellen.

Op het display wordt SET WAKEUP TIME weergegeven.

Dit is het tijdstip waarop de zonsopgang is voltooid en de wekker een piepsignaal geeft (het piepsignaal is de standaardinstelling). Houd Θ of Θ ingedrukt om de wektijd te wijzigen en druk op Φ om de wektijd in te stellen.

Als u de taal van het displaypaneel wilt wijzigen, druk vervolgens herhaaldelijk op Φ totdat ENGLISH wordt weergegeven. Druk op Θ of Θ om te scrollen door FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI of ESPANOL en selecteer de gewenste taal. Druk op Φ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wat nu?

De Bodyclock Active geeft de juiste tijd weer en is nu geprogrammeerd met de volgende standaardinstellingen:

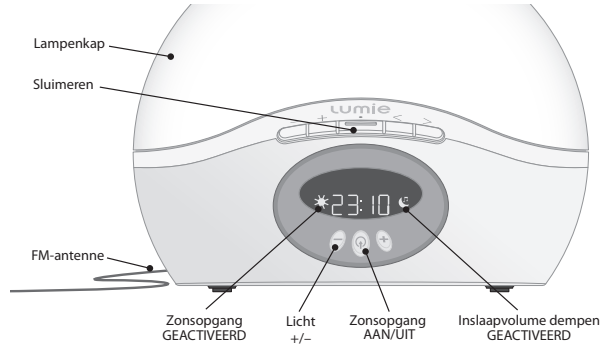
- een zonsopgang van 30 minuten om u langzaam te wekken, gevolgd door een piepsignaal;
- een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen in te slapen;
- een displaypaneel dat tijdens de zonsondergang automatisch dimt.

Lees verder om te zien hoe u het meeste uit de Bodyclock Active kunt halen.

Gebruik van de Bodyclock Active

Nu u de basisfuncties van de Bodyclock Active hebt geprogrammeerd, kunt u de standaardinstellingen gebruiken om u te wekken en u te helpen inslapen. Raadpleeg ***Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Active*** als u andere instellingen wilt gebruiken (bijvoorbeeld om door de radio gewekt te worden).

U gebruikt de Bodyclock Active bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.



Nachtlamp

Als u de Bodyclock Active als een nachtlamp wilt gebruiken, houdt u Θ of Θ ingedrukt om een comfortabele lichtsterkte in te stellen. Het licht gaat na 90 minuten automatisch uit.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 90

Inslapen

Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op ⏻ om de zonsopgang in te stellen. Het wekkersymbool ☀ staat op het display en de wekoptie en wektijd worden kort weergegeven, bijvoorbeeld PIEPSIGNAAL 7:00. De toets ⏻ activeert ook de zonsondergang en het automatisch dimmen van het display om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u geen zonsondergang wilt, houdt u ϴ ingedrukt om het licht uit te doen.

Ontwaken

U wordt gewekt met een serene zonsopgang die eindigt met een piepsignaal om u te wekken. Zie ***Wekopties*** in ***Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Active*** voor andere opties.

Druk op ⏻ om het weksignaal uit te schakelen; houd ϴ ingedrukt m het licht uit te doen.

Sluimeren

Druk op ⏍ om nog negen minuten in bed te sluimeren voordat de wekker opnieuw afloopt.

Let op! Als u het licht en weksignaal niet zelf uitschakelt, worden deze na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.

Ontwaken zonder een zonsopgang

Als u eens lekker wilt uitslapen, dan activeert u de zonsopgang niet wanneer u naar bed gaat, maar volgt u in plaats daarvan de volgende procedure om alleen de zonsondergang te activeren:

Houd ϴ ingedrukt om het licht op de gewenste lichtsterkte in te stellen. Wanneer u wilt gaan slapen, houdt u ϴ en ϴ samen ingedrukt.

Op het display wordt ZONSONDERGANG weergegeven en het licht begint langzaam te dimmen. Dit activeert tevens het automatisch dimmen van het display, wat helpt om een ontspannen slaapomgeving te scheppen.

Als u geen zonsondergang wilt, houdt u gewoon ϴ ingedrukt om het licht uit te doen.

Als u alleen de zonsondergang wilt annuleren (de volgende dag is een werkdag en wilt u weer met een zonsopgang ontwaken), dan houdt u ϴ en ϴ samen ingedrukt. U kunt de zonopgang nu op de gebruikelijke manier activeren.

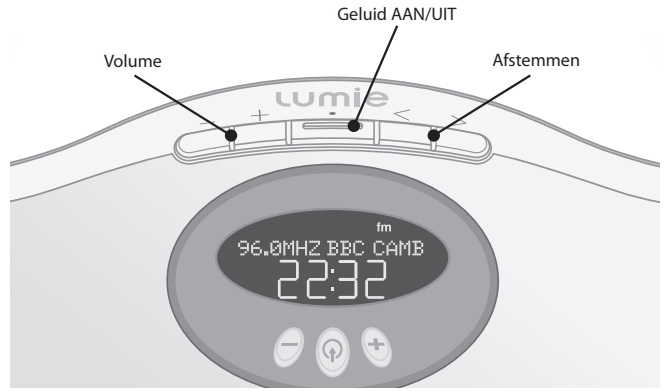
Wekkerradio

Als u de Bodyclock Active als een wekkerradio wilt gebruiken, drukt u op de toets ⏍ om de radio in te schakelen.

Gebruik ⏍ en ⏍ om op de gewenste zender af te stemmen. Als u een van deze toetsen kort indrukt, kunt u handmatig afstemmen; houd ze langer ingedrukt om de radio automatisch naar zenders te laten zoeken.

Druk op ⏍ en ⏍ om het volume in te stellen.

Druk op ⏍ om de radio uit te schakelen.



BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 92

Ontspannende en kalmerende geluiden

Naast de radio heeft de Bodyclock Active nog vijf andere geluidsopties: piepsignaal, zangvogels, haan, golven en ruis. Gebruik deze geluiden om te ontspannen, om achtergrondgeluiden te verhullen wanneer u probeert in te slapen of als een extra wekgeluid.

Druk tweemaal op ⏍ om toegang te krijgen tot de geluidsopties en druk dan op ⏍ en ⏍ om door de beschikbare geluiden te scrollen. Gebruik ⏍ en ⏍ om het volume in te stellen.

Druk op ⏍ om het geluid uit te schakelen.

Voorkeursinstellingen van de Bodyclock Active

U kunt deze instellingen alleen wijzigen wanneer de zonsopgang niet is geactiveerd.

☀ wordt weergegeven wanneer de zonsopgang geactiveerd is, in welk geval u op ⏍ drukt om hem te deactiveren.

Raadpleeg het relevante hoofdstuk voor een volledige uitleg van de voorkeursopties en hoe u deze kunt wijzigen.

Voorkeursopties in een oogopslag

VOORKEURSOPTIES	STANDAARDINSTELLING
Wektijd *Stel in om hoe laat u gewekt wilt worden.*	07:00 uur
Tijd *Stel de tijd in.*	13:00 uur
Wekopties *Selecteer alleen de zonsopgang of kies ook andere opties om mee te ontwaken.*	Zonsopgang van 30 minuten met een piepsignaal
Helderheid van het display *Stel de helderheid van het displaypaneel in.*	Dimt automatisch naar laag niveau
Zonsopgang *Kies een langere of kortere zonsopgang.*	Zonsopgang van 30 minuten
Zonsondergang *Kies een langere of kortere zonsondergang.*	Zonsondergang van 30 minuten
Volumeopties voor het inslapen *Selecteer of het volume van de radio of een ander geluid langzaam moet worden gedempt terwijl u in slaap valt.*	Uit, volume wordt handmatig geregeld
Nachtlamp *Laat het licht op laag niveau branden.*	Uit
Veiligheid *Selecteer of het licht automatisch moet worden ingeschakeld wanneer u niet thuis bent.*	Uit
Taal *Kies de taal voor het displaypaneel.*	Engels

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 94

Tijd en wektijd

Als u een goed FM-radiosignaal ontvangt, houdt de klok de tijd zeer nauwkeurig bij wanneer de radio op een zender met RDS (Radio Data Systeem) is afgestemd, daar deze zenders ook een tijdsignaal uitzenden.

Als u de wektijd of de tijd wilt veranderen, houdt u ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven; druk nogmaals op ⏻ voor TIJD INSTELLEN.

Houd ϴ of ϴ ingedrukt om de tijd te wijzigen. Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Wekopties

U kunt ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een van ontspannende en kalmerende geluiden, een zonsopgang en de radio, alleen een zonsopgang of een zonsopgang die eindigt met een knipperend licht.

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld GELUIDSSIGNAAL wordt weergegeven.

Geluid

Wanneer GELUIDSSIGNAAL wordt weergegeven, drukt u op ϴ of ϴ om te scrollen en een geluidsoptie te selecteren:

- PIEPSIGNAAL is een reeks snelle piepjes. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en de melding GELUIDSSIGNAAL weergegeven, kort gevolgd door PIEPSIGNAAL.
- ZANGVOGELS is het geluid van vogelgezang. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en de melding GELUIDSSIGNAAL weergegeven, kort gevolgd door ZANGVOGELS.

- HAAN is het geluid van een kraaiende haan. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en de melding GELUIDSSIGNAAL weergegeven, kort gevolgd door HAAN.
- GOLVEN is het kalmerende geluid van de zee. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en de melding GELUIDSSIGNAAL weergegeven, kort gevolgd door GOLVEN.
- RUIS is een laag klinkend geruis, ideaal om achtergrondgeluiden te verhullen. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ en de melding GELUIDSSIGNAAL weergegeven, kort gevolgd door RUIS.

Druk op ⏻ om de geluidsoptie in te stellen; stel het volume van het weksignaal in door op ϴ of ϴ te drukken.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Radio

Als u RADIO als uw wekoptie selecteert, wordt u gevraagd om een FM-zender te kiezen door op ϴ (om omlaag door de zenders te scrollen) of ϴ (om omhoog door de zenders te scrollen) te drukken.

Druk op ⏻ om de volumebalk weer te geven.

Selecteer het volume van het weksignaal door op ϴ of ϴ te drukken.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

U wordt gewekt met een zonsopgang en de radiozender van uw keuze op het ingestelde volume. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ weergegeven, kort gevolgd door de melding RADIO.

Licht

Als u LICHTSIGNAAL selecteert, wordt u gewoon door een zonsopgang zonder geluid gewekt. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ weergegeven, kort gevolgd door de melding LICHTSIGNAAL.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 96

Flikkerlicht

Als u FLIKKERLICHT selecteert, wordt u gewekt door een zonsopgang, op de ingestelde wektijd gevolgd door een knipperend licht. Wanneer u de zonsopgang activeert, wordt het symbool ☀ weergegeven, kort gevolgd door de melding FLIKKERLICHT.

Helderheid van het display

U kunt de helderheid van het displaypaneel automatisch laten dimmen om uw slaap zo min mogelijk te verstoren. Als u de zonsopgang activeert voordat u gaat slapen, wordt ook deze functie geactiveerd (zie ook ***Ontwaken zonder een zonsopgang***).

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op totdat bijvoorbeeld AUTOM SCHERM wordt weergegeven. Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen en een automatische dimoptie te selecteren:

- AUTOM SCHERM dimt het displaypaneel geleidelijk tot een niveau waar het licht uit of bijna uit is. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.
- HELDER SCHERM houdt het displaypaneel op de hoogste helderheid zonder het te dimmen.
- AUTOM SCHERM UIT dimt het displaypaneel geleidelijk en wanneer het licht bijna gedoofd is, wordt het uitgeschakeld. Het display keert tijdens de zonsopgang weer naar de normale helderheid terug.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Tip: als u wilt zien hoe laat het is wanneer de displayverlichting gedimd of uit is, drukt u op ⊕ om het displaypaneel even te verlichten. Na 12 seconden schakelt het weer naar het lage verlichtingsniveau over.

Zonsopgang

De kortste zonsopgang duurt slechts 15 minuten en de langste duurt 90 minuten. Bij iedere zonsopgang brandt het licht op de ingestelde wektijd op maximale helderheid. Als u bijvoorbeeld om 07:00 uur gewekt wilt worden en ZONSOPGANG 30 selecteert, begint de zonsopgang om 06:30 uur en bereikt het licht om 07:00 uur zijn maximale helderheid. Extra wekopties worden aan het einde van de zonsopgang op de ingestelde wektijd geactiveerd.

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld ZONSOPGANG 30 wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen door ZONSOPGANG 15, ZONSOPGANG 20, ZONSOPGANG 30, ZONSOPGANG 45, ZONSOPGANG 60 en ZONSOPGANG 90 minuten en selecteer hoe lang de zonsopgang moet duren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Zonsondergang

De kortste zonsondergang van maximale helderheid tot uit duurt slechts 15 minuten en de langste duurt 90 minuten. Gedurende de zonsondergang wordt het licht geleidelijk gedimd totdat het uit is (of bijna uit als u de optie Nachtlamp hebt geselecteerd).

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld ZONSONDERGANG 30 wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen door ZONSONDERGANG 15, ZONSONDERGANG 20, ZONSONDERGANG 30, ZONSONDERGANG 45, ZONSONDERGANG 60 en ZONSONDERGANG 90 minuten en selecteer hoe lang de zonsondergang moet duren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 98

Volumeopties voor het inslapen

Als u graag naar iets luistert om bij in te slapen, wilt u het volume misschien automatisch laten dempen. Of misschien wilt u het geluid zacht laten staan totdat u wakker wordt (goed wanneer u in ploegendienst werkt en overdag geluiden wilt verhullen). Als u de zonsopgang activeert voordat u gaat slapen, wordt ook deze functie geactiveerd (zie ook ***Ontwaken zonder een zonsopgang***).

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld DEMPEN UIT wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen en een automatische dempoptie te selecteren:

- DEMPEN UIT als u het volume niet automatisch wilt dempen maar het zelf wilt regelen.
- DEMPEN AUTO UIT laat u in slaap vallen met een geluid dat tijdens de zonsondergang geleidelijk aan gedempt en dan uitgeschakeld wordt. Wanneer u de zonsopgang activeert, worden de symbolen ☀ en ☾ weergegeven.
- DEMPEN PERM laat u in slaap vallen met een geluid dat tijdens de zonsondergang geleidelijk aan gedempt wordt en tot de zonsopgang op een laag niveau blijft staan. Wanneer u de zonsopgang activeert, worden de symbolen ☀ en ☾ weergegeven.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Nachtlamp

De zonsondergang schakelt het licht niet uit, maar dempt het licht tot het lage niveau van een zacht gloeiende nachtlamp.

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op totdat bijvoorbeeld NACHTLAMP UIT wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om NACHTLAMP AAN of NACHTLAMP UIT te selecteren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Veiligheid

Dit is nuttig wanneer u niet thuis bent. Het licht gaat tussen 16:00 en 23:00 uur op willekeurige tijdstippen aan en uit om de indruk te wekken dat er iemand thuis is.

Houd ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld VEILIGHEID UIT wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om VEILIGHEID AAN of VEILIGHEID UIT te selecteren.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Tussen 16:00 en 23:00 uur wordt op het display VEILIGHEID AAN weergegeven. Druk op een willekeurige toets om de veiligheidsfunctie te annuleren.

Taal

Als u de taal van het displaypaneel wilt wijzigen, houdt u ⏻ ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven. Druk vervolgens herhaaldelijk op ⏻ totdat bijvoorbeeld NEDERLANDS wordt weergegeven.

Druk op ⊖ of ⊕ om te scrollen door FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI en ESPANOL en selecteer de gewenste taal.

Druk op ⏻ of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 100

Veelgestelde vragen

- **Ik heb een zonsopgang uitgeprobeerd, maar het licht ging heel snel aan. Wat is er aan de hand?**

  Er was waarschijnlijk niet voldoende tijd voor een volledige zonsopgang. De zonsopgang duurt standaard bijvoorbeeld 30 minuten en als de klok 11.00 uur aangeeft, dan moet u de wektijd ten minste op 11:30 uur instellen.

- **Wat gebeurt er als ik de stekker van de Bodyclock Active uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?**

  De Lumie Bodyclock Active houdt de tijd gedurende één uur bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg ***Tijd en wektijd*** als u de tijd opnieuw moet instellen.

- **Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?**

  Raadpleeg ***Helderheid van het display*** voor informatie over de automatische dimopties.

- **Wat moet ik doen als het display werkt maar het licht niet gaat branden?**

  Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.

- **Waarom gebeurt er niets wanneer ik op de toetsen druk?**

  U hebt het apparaat waarschijnlijk per ongeluk in de demonstratiemodus gezet (deze stand is alleen nuttig voor winkels,

tentoonstellingen enz.). Houd ⏻ 12 seconden ingedrukt. Als het probleem nu niet verholpen is of als de melding RESET op het display wordt weergegeven, raadpleeg dan ***Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?***

- **Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?**

  Haal de stekker uit het stopcontact. Houd ⏻ ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets ⏻ los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

- **Wat moet ik doen als het display en de lamp geen van beiden werken?**

  Er is misschien een zekering doorgeslagen. Haal de stekker van het apparaat uit het stopcontact , schroef de zwarte zekeringhouder aan de onderkant van het apparaat open en vervang de zekering door een nieuwe zekering van 2 ampère.

  Neem contact op met uw distributeur als u een nieuwe gloeilamp nodig hebt of nog steeds problemen met de Bodyclock Active ervaart.

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 102

Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 24 maanden na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Neem contact op met uw distributeur voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

Technische specificatie

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230 V wisselstroom 50 Hz, 50 W
- 42W E14 (SES) halogeen kaarslamp
- Bedrijfstemperatuur: 0–35 °C
- Klasse I Medisch apparaat

CE

Contact met ons opnemen

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited
Statutaire zetel in Engeland en Wales
Registratienummer 2647359
BTW-nr. GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011:Layout 1 9/11/10 17:02 Page 104

Distributor details:

lumie®

3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited
incorporated in England and Wales.
Registered Number 2647359
VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2010

BCAci1011